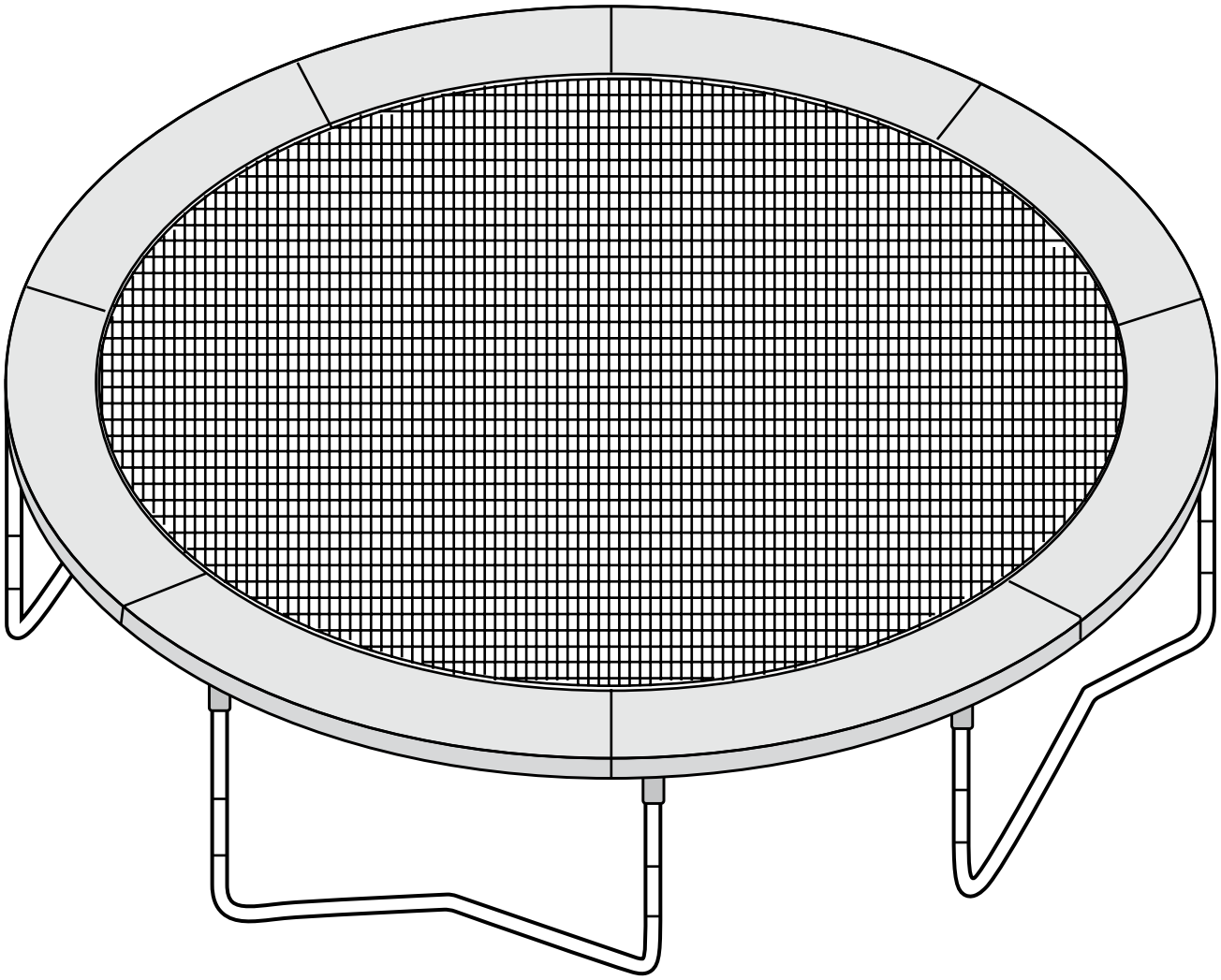
MT 240



DOMYOS

MT 240

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DOMYOS

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

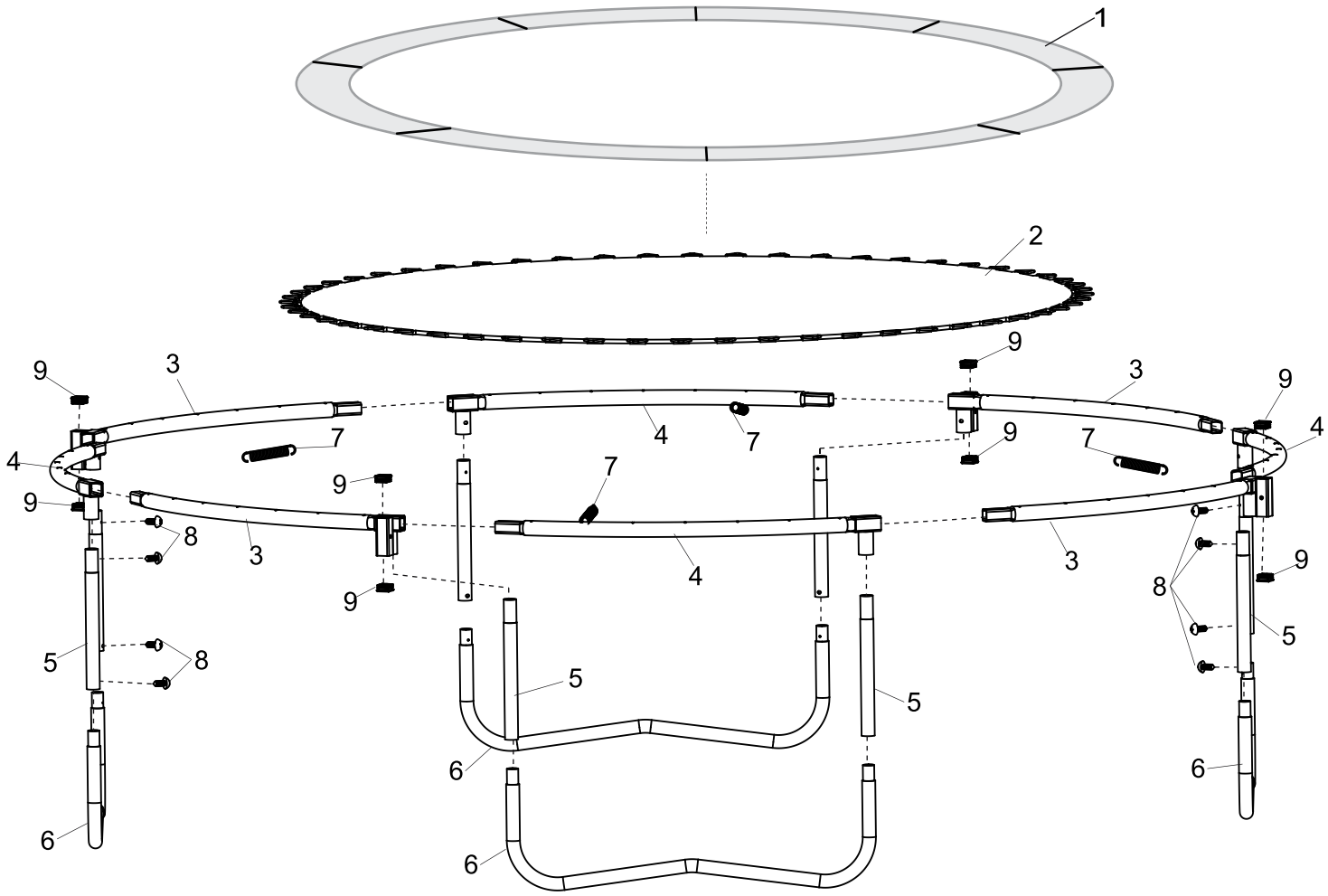
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

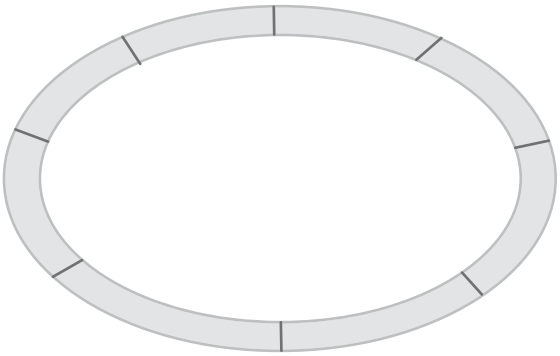
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1207.170 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

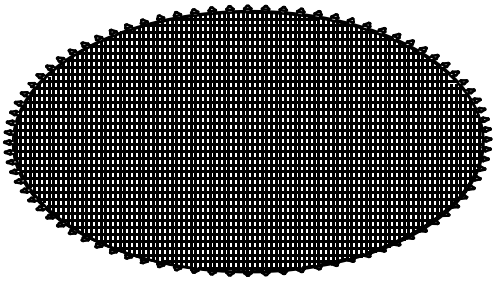
合格品

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

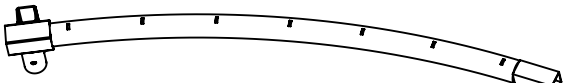




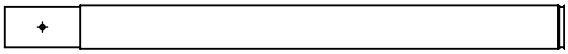
（1） X 1



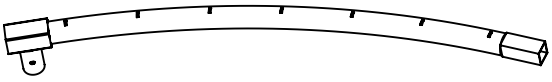
（2） X 1



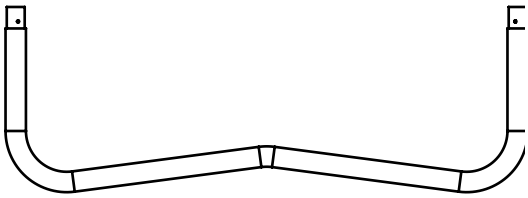
（3） X 4



(5) X 8



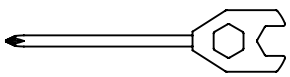
(4) X 4



(6) X 4

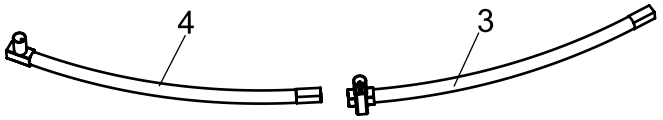
(7) X 56

(8) ST4.8X15mm X 16

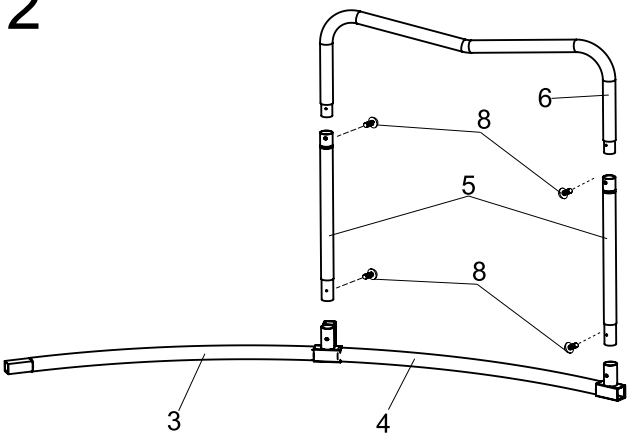


(#) X 1

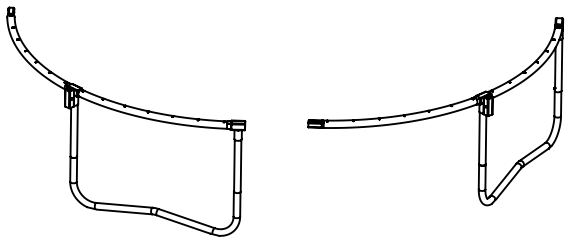
1



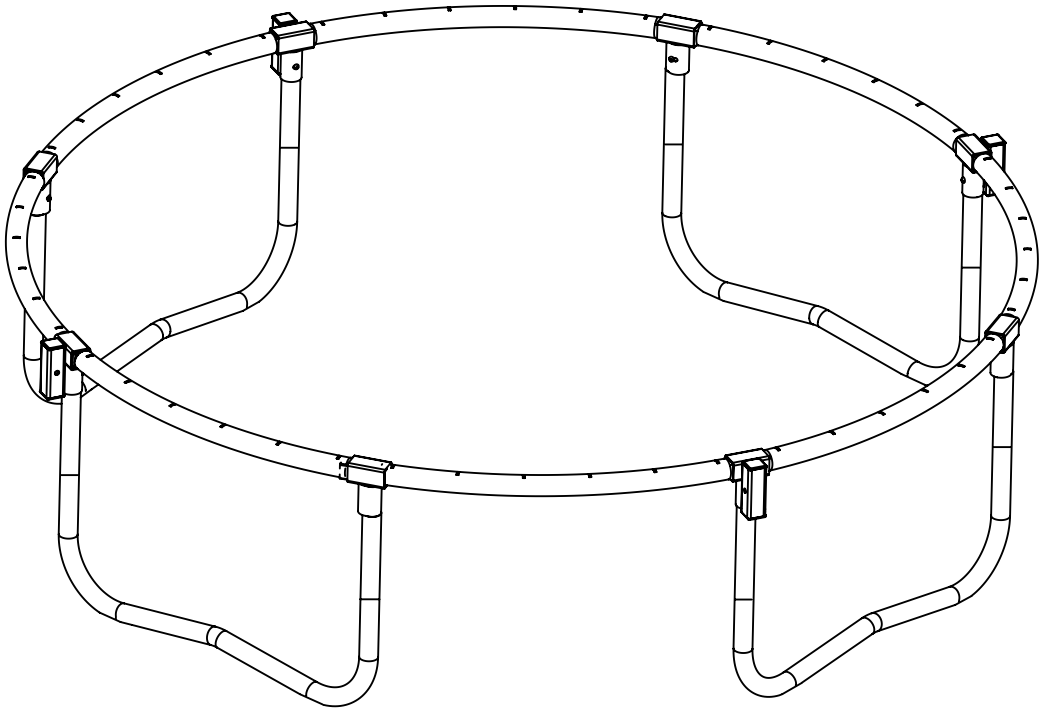
2



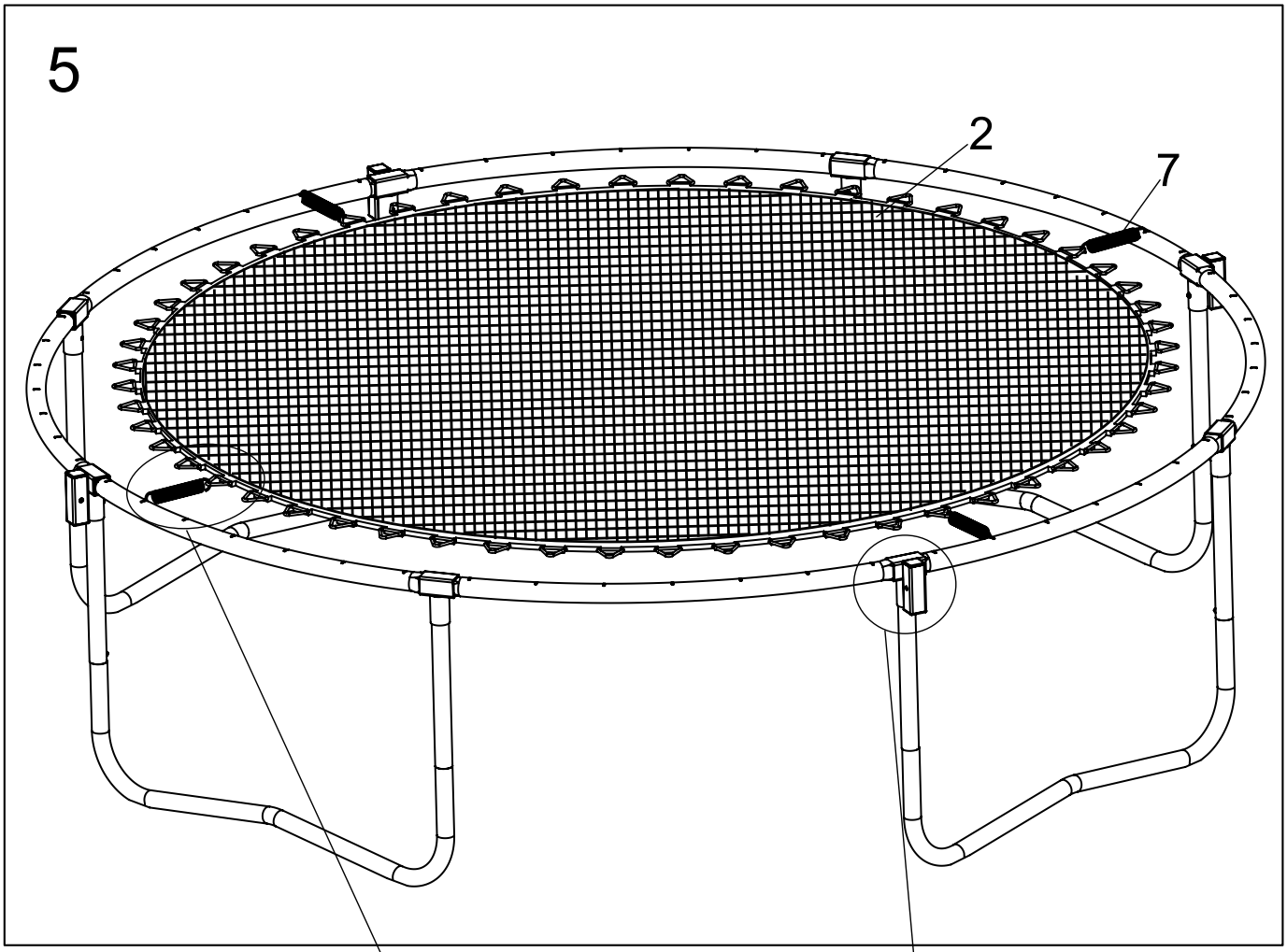
3

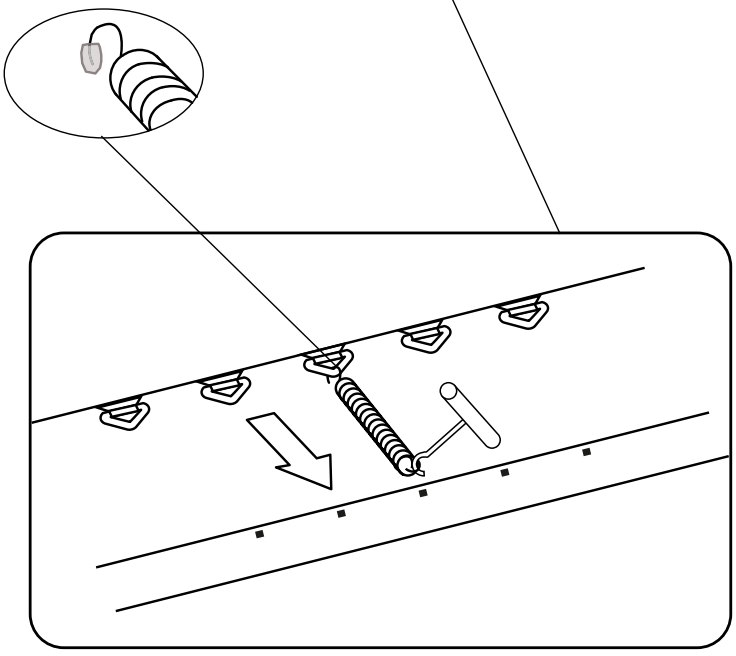


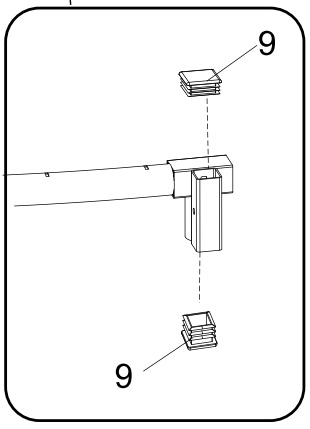
4



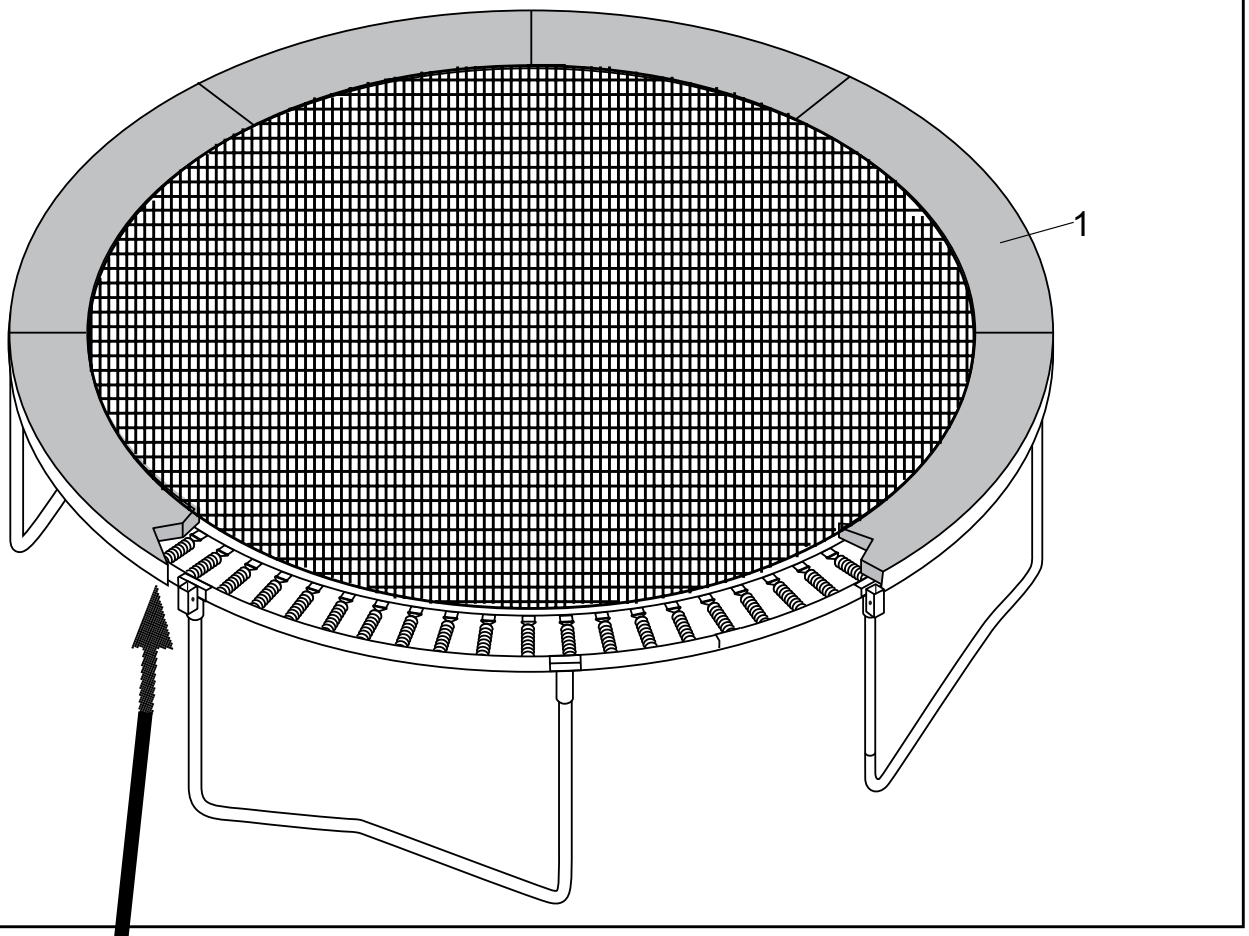
5

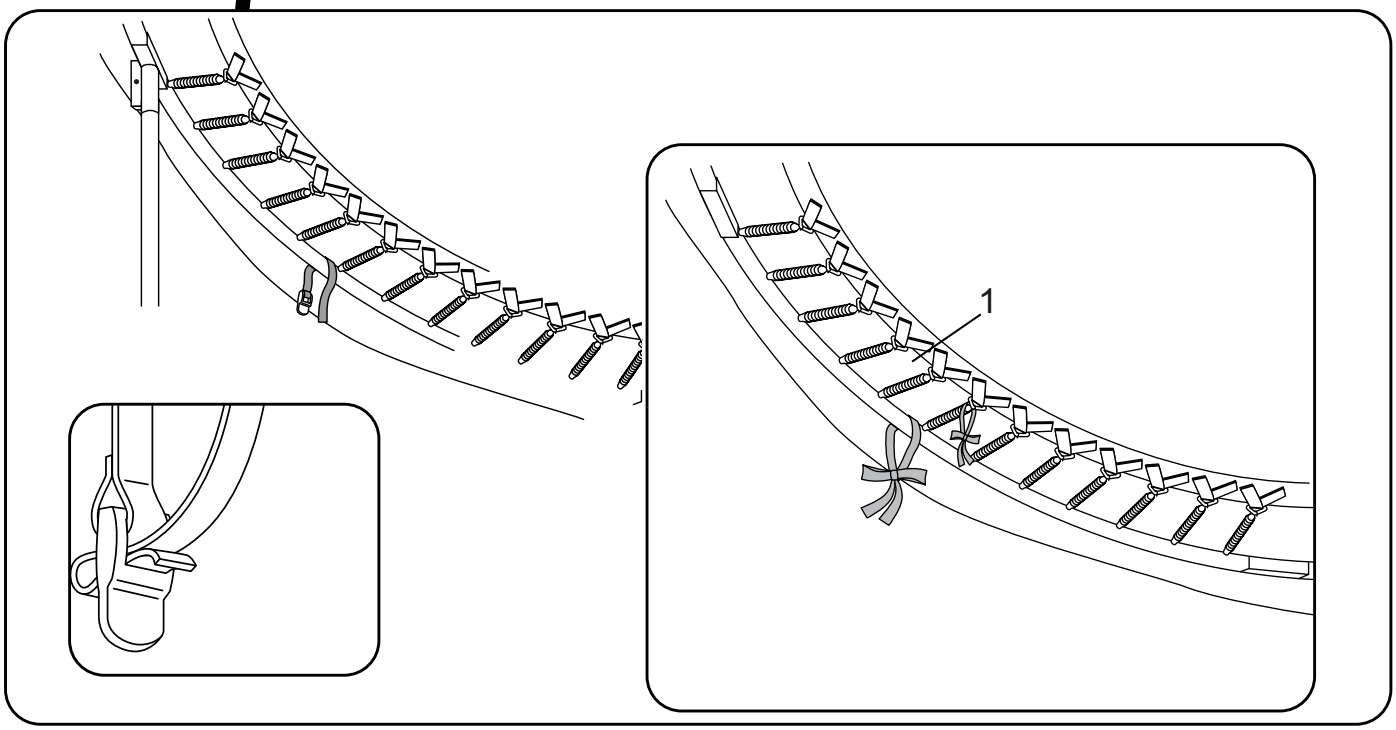




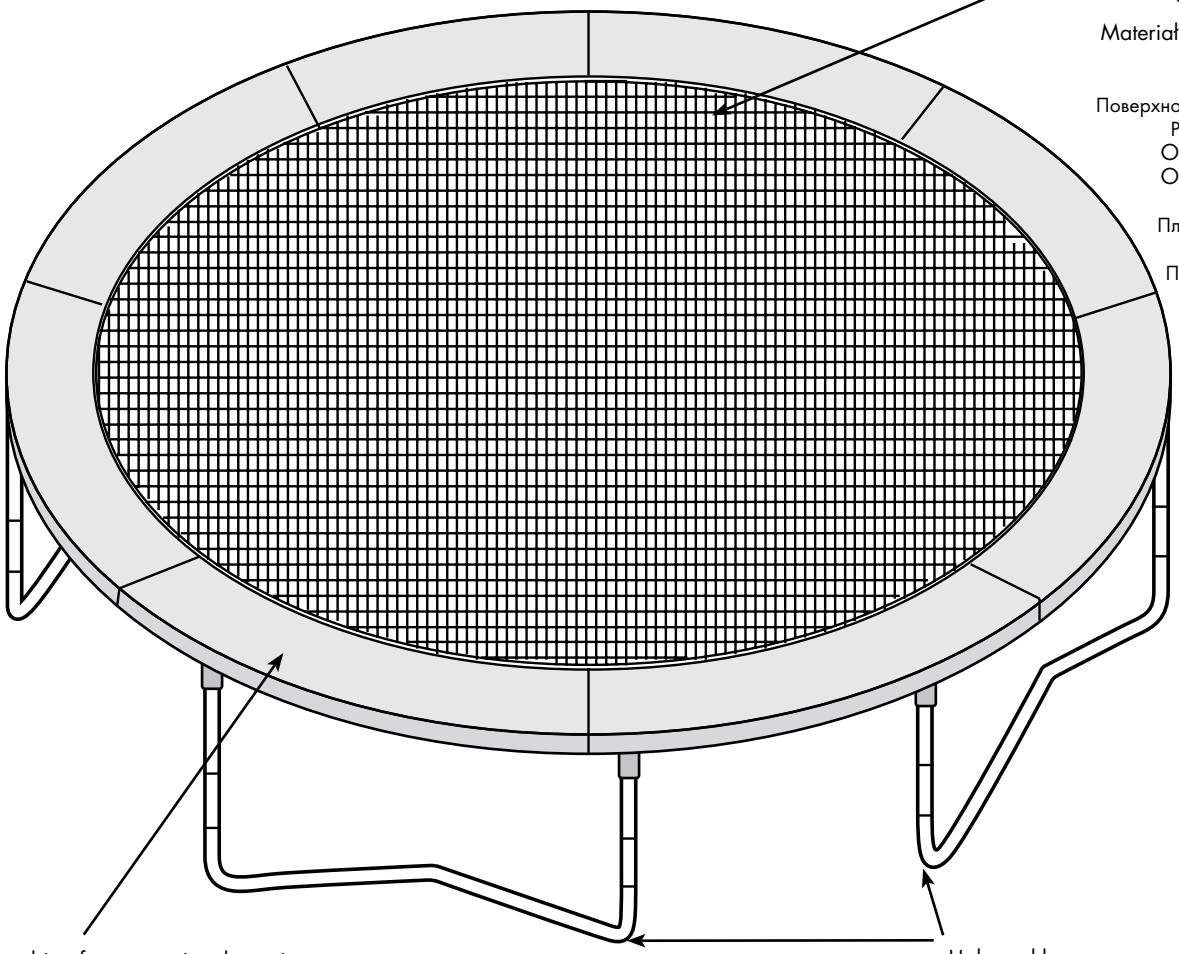


6





ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

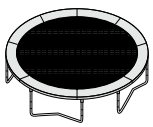


Rebound net
Toile de rebond
Tela de rebote
Sprungtuch
Tela di rimbalzo
Springdoek
Tela de ressalto
Materiał umożliwiający odbijanie się
Ugrálófelület
Поверхность для прыжков
Pânză pentru sărit
Odrazové plátno
Odrazové plátno
Tyg
Платно за скачане
Zıplama ağı
Підкидальна сітка
نسيج ارتداد
蹦床网布

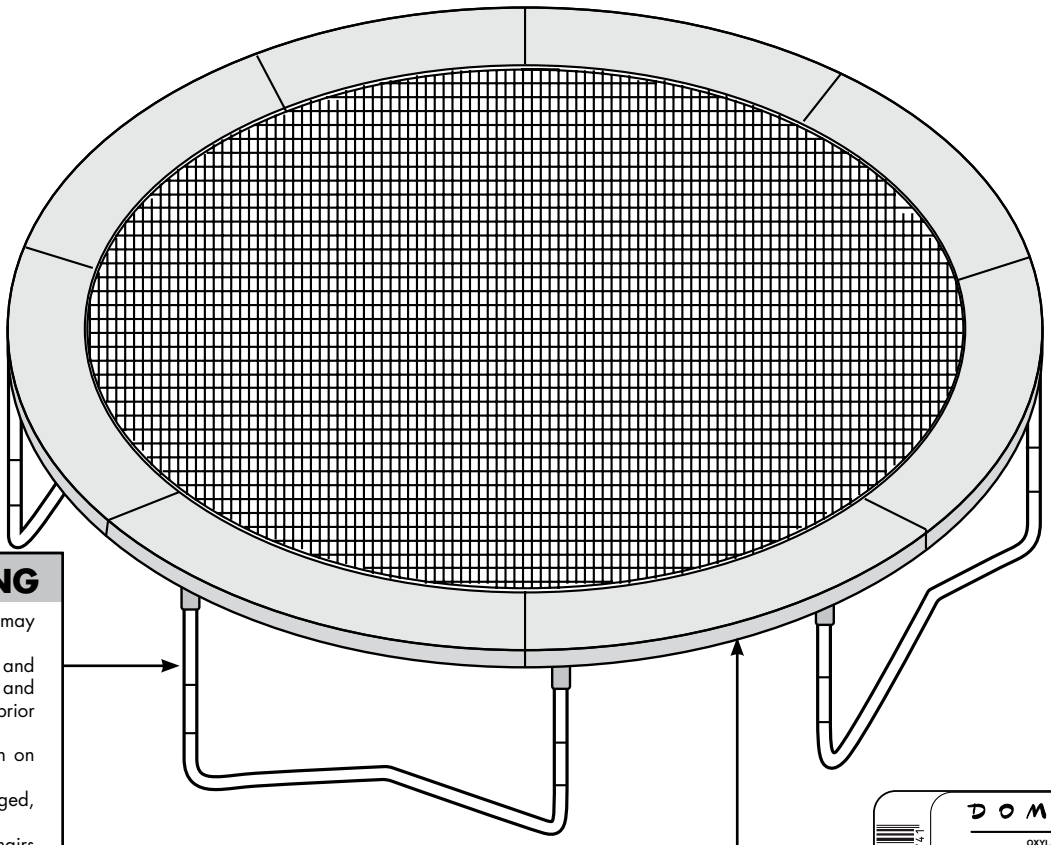
Shock-absorbing foam covering the springs
Mousse amortissante recouvrant les ressorts
Espuma amortiguadora que recubre los muelles
Dämpfender Schaumstoff, der die Federn abdeckt
Schiuma ammortizzante che ricopre le molle
Schuim voor afdekken van de veren.
Espuma amortecedora que tapa as molas
Pianka amortyzująca zabezpieczająca sprężyny
Rugókat takaró ütéscsillapító hab
Амортизирующая пена вокруг пружин
Burete amortizabil care acoperă arcurile
Tlmiaca pena obaľujúca pružiny
Tlumící pěna překrývající hrany
Stötdämpande skum som täcker fjädrarna
Смазваща пяна, покриваща пружините
Yayların üstünü örten amortisman köpüğü
Амортизуючий поролон, покриваючий пружини.
فلين ماص للصدمات يغطي النوابض
覆盖弹簧的缓冲泡棉

U-shaped leg
Pieds en U
Pie en U
Füße in U-Form
Piede a U
U-vormige poten
Pé em U
Noga w kształcie litery U
U-láb
U-образная форма ножки
Picior în formă de U
Stojan v tvare U
Noha ve tvaru U
U-formade ben
Крака във формата на U
U şeklinde ayaklar
Ніжки П-подібної форми
القدمان على شكل U
U型支架

MAXI
80 kg/ 176 Lbs

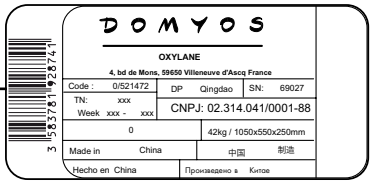


MT 240	42 kg 92,4 lbs
Ø 243,8 cm (96 inch) H 680 mm (26,8 inch)	



⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönteminiz dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 任何对本品的不当使用都可能导致严重受伤。
- 每次使用前请仔细阅读使用说明，并遵照其中操作规则和注意事项进行使用。
- 使儿童远离该器械，不可让儿童操作使用。
- 如产品上的自贴标签破损，不可辨认或缺失，须对产品进行更换。
- 手部，足部及头发不可接近运动中的产品部件 。

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.
Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le TRAMPOLINE est un appareil permettant de développer sa musculature du membre inférieur, son endurance, son sens de l'équilibre et sa coordination. Il convient autant aux jeunes qu'aux adultes.
Age minimum conseillé : 6 ans.

AVERTISSEMENTS

Lire tous les avertissements apposés sur le produit. Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TOUTE UTILISATION DU TRAMPOLINE EST SOUS VOTRE RESPONSABILITE

A. Principes généraux d'utilisation de votre trampoline :

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Ce produit doit être utilisé à l'extérieur sur une surface plane solide dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du produit en toute sécurité.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure (telle que les ressorts et la toile de rebond.)
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …)
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
10. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
11. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
12. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
13. Ne bricolez pas votre produit.
14. Poids maxi de l'utilisateur : 80 kg - 176 lbs.

B. Lieu d'utilisation de votre trampoline :

15. Utilisation exclusivement en extérieur.
16. Par grand vent, assurez-vous d'enlever la toile de rebond, ou de préférence de démonter entièrement le trampoline et le filet afin de les ranger
17. Eloigner votre trampoline des murs, des barrières, des clôtures, de toutes structures gênantes ou de toutes autres zones d'activités.
18. Contrôler qu'aucun n'objets pointus ou coupants ne se situent aux abords de votre trampoline.
19. Contrôler que votre zone d'utilisation soit bien éclairée.
20. Sécuriser votre trampoline contre toutes mauvaises utilisations. Ne laissez personne l'utiliser seul.
21. Contrôler qu'aucun n'éléments obstruant ne se situent sous la toile de rebond.
22. Toute personne en charge de la surveillance de l'utilisation du trampoline doit être adulte, connaître les modalités d'utilisation.

C. Utiliser votre trampoline :

23. Ne faites pas de figures acrobatiques. Tout atterrissage sur la tête ou sur la nuque est très dangereux et peut entraîner des graves blessures voire la mort.
24. Pas plus d'une personne à la fois sur le trampoline (éviter les chocs).
25. Une personne adulte ayant pris connaissance de cette notice doit surveiller l'utilisation du trampoline.
26. Les trampolines de plus de 51 cm de sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.
27. Ne pas sauter sur le trampoline pour monter dessus.
28. Ne pas sauter avec rebond ou sans rebond du trampoline pour ne descendre. Asseyez-vous sur le rebord et posez vos pieds au sol.
29. Ne pas utiliser votre trampoline comme moyen d'impulsion pour attraper un objet ou pour sauter en dehors de ce dernier.
30. Vous devez savoir arrêter une session de suats avant de maîtriser toute autre action : pour vous arrêter fléchissez vos genoux u moment du contact des pieds avec la toile.
31. Avant de commencer à pratiquer, vous devez apprendre les fondamentaux du saut.
32. Evitez de sauter trop haut quel que soit votre niveau de pratique.
33. Quand vous sautez, vous devez toujours conserver votre regard sur votre trampoline.
34. Ne pratiquez pas si vous vous sentez fatigués.
35. Ne laissez pas votre trampoline en libre accès sans surveillance d'un adulte connaissant la pratique du trampoline.
36. Ne laissez aucun objet trainer sur ou à côté de votre trampoline.
37. N'utilisez pas votre trampoline sous influence d'alcool, de drogues ou de médicaments.
38. Vérifiez que la toile de votre trampoline est sèche avant de l'utiliser.
39. Si vous souhaitez améliorer vos compétences de pratique alors contactez un instructeur de trampoline certifié.
40. N'utilisez pas votre trampoline s'il y a du vent.

D. Maintenance de son trampoline :

41. Lisez la notice de montage pour monter votre trampoline.
42. Vérifiez que votre trampoline est en bon état avant chaque utilisation.
43. Vérifiez avant chaque utilisation que votre toile de rebond ne soit pas trouée ou détendue.
44. Vérifiez avant chaque utilisation que vos ressorts ne sont pas cassés et qu'ils sont bien recouverts par la protection circulaire.

MISE EN GARDE MEDICALE

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toutes responsabilités pour toutes blessures corporelles ou dommages infligés aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

ENTRETIEN

Protégez votre trampoline de l'humidité.

Pour nettoyez votre trampoline utilisez une éponge et de l'eau claire. Essuyez le ensuite avec un chiffon sec en coton.

Si vous laissez votre trampoline dehors, essuyez dès qu'il a été mouillé.

GARANTIE

Garantie 2 ans en usage normal.
L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.
Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.
Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais montage
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – FRANCE

CONSEILS POSITIONS PRINCIPAUX EXERCICES

LE SAUT DE BASE

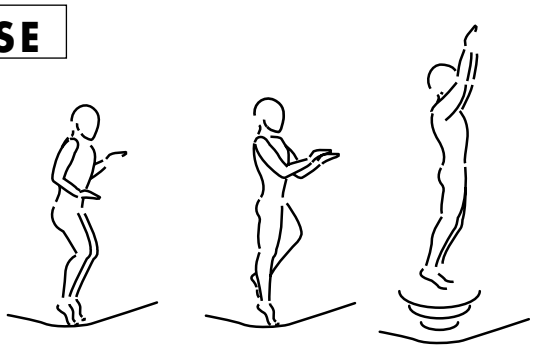
❶ Commencer en position debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête vers le haut et les yeux dirigés sur le tapis.

❷ Balancer les bras d'avant en arrière dans un mouvement circulaire.

❸ Sauter en dirigeant la pointe des pieds vers le bas.

❹ Maintenir les pieds écartés en rebondissant sur le tapis.

❺ Pour s'arrêter, fléchir les genoux à l'atterrissage.

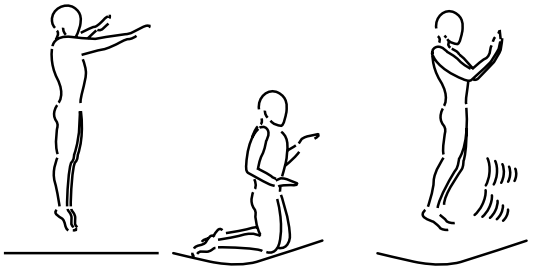


LE SAUT SUR GENOUX

❶ Commencer avec le saut de base.

❷ Atterrir sur les genoux en gardant le dos droit, Utiliser les bras pour maintenir l'équilibre.

❸ Reprendre la position du saut de base.

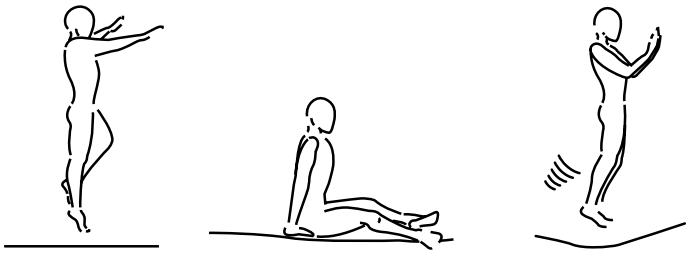


LE SAUT SUR LES FESSES

❶ Atterrir en position assise.

❷ Placer les mains sur le tapis à hauteur des hanches.

❸ Retourner en position debout en s'appuyant sur les mains.

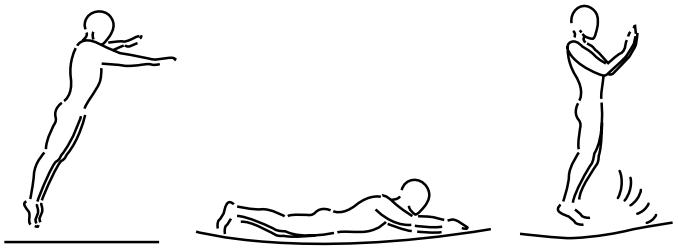


LE SAUT FACIAL

❶ Commencer par un petit saut.

❷ Atterrir sur le ventre en gardant les bras et les mains allongés.

❸ Appuyer avec les bras sur le tapis pour retrouver la position debout.



LE SAUT A 180°

❶ Commencer sur la position du saut ventral,

❷ Pousser avec la main et le bras gauche ou droit (cela dépend de quel côté vous désirez tourner),

❸ Maintenir la tête et les épaules dans la même direction et rester parallèle au tapis et sauter,

❹ Atterrir en position inclinée et retrouver la position debout en s'appuyant avec les mains et les bras.